ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۹ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۸۵
۸ شعبان ۱۴۴۵ - ۱۸ فوریه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

راز عمر طولانی ژاپنی‌ها، سوئدی‌ها و نروژی‌ها چیست؟

بیشتر ما می‌خواهیم عمری طولانی توام با سلامت داشته باشیم، اما مردم برخی مناطق جهان بیشتر عمر می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ژاپنی‌ها طولانی‌ترین میانگین عمر را دارند و سوئدی‌ها و نروژی‌ها در جایگاه دوم و سوم ایستاده‌اند. اما راز افزایش طول عمر چیست؟

کتر راشی اگروال، از دانشکده پزشکی راتگرز نیوجرسی، به یاهو لایف می‌گوید چند عامل در این موضوع دخیل است از جمله غذا، میزان فعالیت جسمی، سیستم بهداشت و درمان و سیستم اجتماعی کشورها.

وقتی بحث طول عمر پیش می‌آید، برخی عوامل مانند ژنتیک از دست ما خارج است، اما چند کار هست که می‌توانید انجام دهید تا زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشید.

برنامه غذایی‌تان تا حد زیادی گیاهی باشد

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برنامه غذایی که بیشتر متشکل از سبزیجات باشد به افزایش طول عمر کمک می‌کند.

تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و غذاهای فراوری‌شده بپرهیزید. سعی کنید برنامه غذایی‌تان حاوی گیاهان سبز و برگ‌دار، توت‌ها و سایر غذاهای سرشار از مواد مغذی گیاهی باشد.

برنامه غذایی مدیترانه‌ای که بر غذاهای گیاهی و کاهش مصرف گوشت تاکید دارد با افزایش طول عمر مرتبط است.

آرام و بدون عجله غذا بخورید

سالم‌خواری فقط درمورد آنچه می‌خورید نیست، بلکه درباره رابطه‌تان با غذا است.

باید هنگامی که غذا می‌خورید، دست از کارهای دیگر بکشید، بنشینید و با توجه و لذت غذا بخورید. این کار از احتمال پرخوری می‌کاهد. عجله در خوردن به پرخوری و در نتیجه، افزایش وزن و خطر بروز برخی عارضه‌ها منجر می‌شود.

تحرک داشته باشید

ورزش دست‌کمی از دارویی جادویی ندارد که به وضعیت جسمی مناسب و سلامت شناختی کمک می‌کند.

متخصصان توصیه می‌کنند که در هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمی متوسط و دو روز فعالیت تقویت عضلات داشته باشید.

اگر گنجاندن ورزش منظم در برنامه روزانه برایتان دشوار است، سعی کنید به هر روشی که می‌توانید تحرک داشته باشید، از بالا رفتن از پله‌ها گرفته تا پیاده‌روی و انجام کارهای خانه.

مراقب سلامت روانتان باشید

عارضه‌های سلامت روان مانند افسردگی با کوتاه‌تر شدن عمر ارتباط دارد. به گفته کارشناسان، رفتارهای مرتبط با این عارضه‌ها است که از طول عمر می‌کاهد از جمله مصرف الکل و مواد مخدر، و بی‌تحرکی.

تنهایی و انزوای اجتماعی نیز اثری منفی بر سلامت دارد و با چاقی، بی‌تحرکی و مصرف دخانیات مرتبط است. انزوای اجتماعی خطر ابتلا به زوال عقل را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

برای مقابله با انزو، لازم نیست تلاش زیادی بکنید، حتی یک تماس تلفنی کوتاه کافی است و می‌تواند از احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی بکاهد.

از خواب غافل نشوید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کمبود خواب، به‌ویژه در میانسالی، خطر ابتلا به زوال عقل را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.

توصیه عمومی این است که بزرگسالان هر شب بین هفت تا نه ساعت بخوابند. البته افراد با یکدیگرند متفاوت‌اند اما بیشتر افراد می‌دانند به چقدر خواب نیاز دارند تا حالشان خوب باشد.

مدیریت استرس را فراموش نکنید

استرس و فشار روحی اجتناب‌ناپذیر است اما تا جایی که می‌توانید، آن را مدیریت کنید.

در لحظات پراسترس، روی تنفستان تمرکز کنید و به چیزهایی فکر کنید که در زندگی برایتان مهم است. این کار ساده به مهار استرس کمک می‌کند و واکنشی تسکین‌دهنده در بدن برمی‌انگیزد، که به‌نوبه خود ضربان قلب را کاهش می‌دهد، رگ‌ها را شل می‌کند تا فشار خون پایین بیاید و حال روحی‌تان بهتر شود.

اگر همیشه نمی‌توانید تصمیم‌های درست بگیرید، به خودتان سخت نگیرید و احساس گناه نکنید. احساس گناه برای سلامت به‌مراتب مضرتر است.

عکس‌نوشت

رونمایی از ۲سامانه پدافند هوایی ساخت وزارت دفاع

عکس: مجید خواهی / ایسنا

«اپ»تکار

ناتینگ فون ۲a به امتیاز چشمگیری در بنچمارک آنتوتو دست پیدا کرد

میان‌رده جدید ناتینگ که به تراشه دیمنسیتی ۷۲۰۰ مجهز است موفق شد امتیازی چشمگیر را در بنچمارک آنتوتو به خود اختصاص دهد.

در حالی که هنوز دو هفته تا رونمایی از ناتینگ فون ۲a زمان باقی مانده است، امروز گزارشی جدید پیرامون میان‌رده ناتینگ در دسترس قرار گرفت که حاوی امتیاز این گوشی در بنچمارک آنتوتو است. در این گزارش، امتیاز کلی ناتینگ فون ۲a با دو گوشی ردمی نوت ۱۳ پرو و وان پلاس نورد CE ۳ مقایسه شده است.

شایان ذکر است که تا قبل از معرفی رسمی گوشی‌ها، مدل‌های اولیه دستگاه‌ها در بنچمارک‌ها لیست می‌شوند و امکان دارد عملکرد آن‌ها با نسخه نهایی متفاوت باشد. در نتیجه، نمی‌توان به دقیق بودن نتایج بنچمارک‌ها اعتماد کرد. با این وجود، بنچمارک‌ها یک دید کلی از قدرت پردازشی خام گوشی‌ها در اختیار کاربران قرار می‌دهند.

در بنچمارک آنتوتو، ناتینگ فون ۲a موفق شده امتیاز کلی ۷۳۸,۱۶۴ را به خود اختصاص دهد. به طور دقیق‌تر، این گوشی در بخش پردازنده مرکزی امتیاز ۲۳۶,۷۸۸ را کسب کرده و در بخش پردازنده گرافیکی نیز امتیاز ۱۸۰,۵۱۶ را ثبت کرده است. در تست حافظه، ناتینگ فون ۲a به امتیاز ۱۳۷,۲۸۸ دست پیدا کرده است. در آزمون تجربه کاربری، میان‌رده ناتینگ امتیاز ۱۸۳,۵۷۲ کسب کرده است.

شایعات اذعان داشته‌اند که ناتینگ فون ۲a به تراشه دیمنسیتی ۷۲۰۰ مجهز خواهد بود. برای مقایسه، ردمی نوت ۱۳ پرو پلاس که از تراشه مشابه بهره می‌برد امتیاز کلی پایین‌تری را در آنتوتو ثبت کرده است. از سوی دیگر، امتیاز وان پلاس نورد CE ۳ که از تراشه اسنپدراگون ۷۸۲G برخوردار است نیز فاصله قابل توجهی با امتیاز ناتینگ فون ۲a دارد.

مشخصات فنی ناتینگ فون ۲a

طبق گزارش‌های غیر رسمی، میان‌رده ناتینگ نمایشگر ۶٫۷ اینچی امولد با رزولوشن تصویر فول اچدی پلاس و نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی را به همراه خواهد داشت. به همراه تراشه دیمنسیتی ۷۲۰۰، این گوشی در دو مدل حافظه رم ۸ و ۱۲ گیگابایتی و دو نسخه حافظه داخلی ۱۲۸ و ۲۵۶ گیگابایتی روانه بازار می‌شود.

پنل پشتی ناتینگ فون ۲a میزبان دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و لنز فوق عریض ۵۰ مگاپیکسلی خواهد بود. همچنین انتظار می‌رود که این گوشی با شارژ ۴۵ واتی و اندروید ۱۴ مبتنی بر NothingOS ۲٫۵ روانه بازار شود.

در نهایت باید اشاره کرد که ناتینگ فون ۲a در کانفیگ پایه رم ۸ / حافظه ۱۲۸ گیگابایتی با قیمت ۳۴۹ یورویی به فروش خواهد رسید. به علاوه، کانفیگ رم ۱۲ / حافظه ۲۵۶ گیگابایتی این گوشی برچسب قیمتی ۳۹۹ یورویی را به همراه خواهد داشت.

ماشین بازی

رانندگی با رنو ۵ توربو GT، هیجان هاچبک داغ با ۱۲۰ اسب بخار!

در نسل دوم رنو ۵، سازندهٔ فرانسوی نسخهٔ GT توربو را با پیشرانهٔ ۱.۴ لیتری توربوشارژ ارائه کرد که از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۱ تولید شد.

داستان رنو ۵ توربو از سال ۱۹۸۰ آغاز می‌شود یعنی زمانی که نسخهٔ دونفرهٔ موتور وسط برای رالی ساخته شد و طبق قوانین مسابقات، رنو نسخهٔ جاده‌ای آن را هم ارائه کرد. هرچند رنو ۵ توربوی جاده‌ای تنها ۱۶۰ اسب بخار قدرت داشت اما این رقم در نسخه‌های مسابقه‌ای به ۳۵۰ اسب بخار می‌رسید. این ماشین در اولین مسابقهٔ خود در مونت کارلو با رانندگی «ژان راگنوتی» به پیروزی رسید.

با این‌حال، حرکت رنو به سمت القای اجباری تازه آغاز شده بود. در سال ۱۹۸۲، رنو یک توربوشارژر گرت را به پیشرانهٔ رنو ۵ آلپین اضافه کرد و قدرت را با ۱۸ اسب بخار افزایش به ۱۱۰ اسب بخار رساند.

سپس زمانی که نسل دوم رنو ۵ در سال ۱۹۸۴ به بازار آمد، خیلی زود نسخهٔ GT توربو برای آن معرفی شد. اولین عصر طلایی هاچبک‌های داغ در راه بود. DNA پیشرانهٔ پوشراد GT توربو آن‌قدر قدیمی بود که به عصر ژوراسیک بازمی‌گشت اما هاچبک رنو با ۱۱۵ اسب بخار قدرت از پژو ۲۰۵ GTI با پیشرانهٔ ۱.۶ لیتری ۱۰۵ اسب بخاری قوی‌تر بود. در این ماشین همچنین با فرمان سریع‌تر، ترمزهای بزرگ‌تر، ارتفاع کمتر تعلیق و فاصلهٔ عرضی بیشتر چرخ‌ها، دینامیک هم ارتقاء پیدا کرده بود.

فیس‌لیفت سال ۱۹۸۷ کیت بدنهٔ جدید، ۵ اسب بخار قدرت بیشتر و سیستم خنک‌کنندهٔ توربوشارژر را برای GT توربو به ارمغان آورد که قبلاً با مشکل داغ کردن مواجه بود. در سال ۱۹۹۰ نسخهٔ ویژهٔ رایدر با رنگ آبی متالیک به بازار آمد و یک سال بعد تولید GT توربو به پایان رسید. محبوبیت و پتانسیل تیونینگ بالای این خودرو باعث شده امروز نمونه‌های سالم و دست‌نخوردهٔ آن بسیار کم پیدا شود و درنتیجه ارزش GT توربو افزایش پیدا کرده است اما هنوز هم نصف ۲۰۵ GTI قیمت دارد.

خودروی ما یک نمونهٔ پس از فیس‌لیفت مدل ۱۹۹۰ با رنگ خاکستری تنگستن و رینگ‌های آلیاژی ۱۳ اینچی است که یکی از معدود نمونه‌های سالم GT توربو محسوب می‌شود.

جلوپنجرهٔ خاص، رکاب‌های بیرون زده، برچسب‌های گرافیکی جسورانه و آن مه شکن‌های زرد فرانسوی، این ماشین را کاملاً از نسخه‌های معمولی رنو ۵ متمایز کرده‌اند. بااین‌حال، از بین همهٔ این ویژگی‌ها، خلوص شکل سادهٔ خودرو می‌درخشد زیرا مارچلو گاندینی که نسل دوم رنو ۵ را طراحی کرد، فقط جزئیات را تغییر داد.

با بلند کردن کاپوتی که به سمت جلو باز می‌شود، پیشرانه‌ای را خواهید دید که زیر انبوهی از شلنگ‌ها، لوله‌ها و سیستم‌های خنک‌کننده مدفون شده است. این همان پیشرانهٔ ۱.۴ لیتری است که در رنو ۹ و رنو ۱۱ توربو هم استفاده می‌شد اما حالا در فضای کوچکی جا داده شده است که این یعنی باید مدام آمپر آب را زیر نظر داشت.

با نشستن داخل GT توربو خواهید فهمید که چرا این ماشین فقط ۸۵۳ کیلوگرم وزن دارد. درها نازک احساس می‌شوند و داشبورد که طراحی عجیبی دارد به‌طور کامل از پلاستیک خشک ساخته شده است. صدای جیرجیر هم موضوعی طبیعی در اینجا خواهد بود.

لیست تجهیزات ایمنی GT توربو فقط در کمربندهای ایمنی خلاصه می‌شود و با توجه به اندازهٔ کوچک خودرو، هنگام مواجهه با شاسی‌بلندهای دو تنی باید احتیاط کرد. رنو ۵ GT توربو سریع‌ترین هاچبک داغی بود که در دههٔ ۸۰ می‌شد خرید. این ماشین ظرف ۷.۵ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسید که از شتاب ۸.۹ ثانیه‌ای نسخهٔ ۱.۶ لیتری پژو ۲۰۵ GTI و حتی نسخهٔ ۱.۹ لیتری بعدی (۷.۶ ثانیه) سریع‌تر بود. نسل دوم فولکس‌واگن گلف GTI هم برای رسیدن به سرعت صد کیلومتر بر ساعت به ۸.۳ ثانیه زمان نیاز داشت.

رنو ۵ GT توربو یادآوری کاملی از پیشرفت خودروها طی سه دههٔ اخیر است. کیفیت ساخت پایین است، محافظت در برابر تصادف اسفناک است و پرفورمنس آن حتی کراس‌اووری مثل نیسان قشقایی را هم به دردسر نمی‌اندازد اما این ماشین یادآوری می‌کند که چه چیزهایی را از دست داده‌ایم. اندازهٔ جمع‌وجور، وزن سبک، فرمان بدون فیلتر و هیجان در سرعت‌های معقول. البته DNA پر جنب‌وجوش فرانسوی در مدل‌های اسپرت امروزی رنو همچنان زنده است اما ۵ GT توربو برای اولین بار آن را در اختیار خریداران قرار داد.

تازه‌های علمی

ساخت تراشه رایانه‌ای غیرقابل هک به کمک دانشمندان ایرانی

پژوهشگران دانشگاه «پنسیلوانیا» تحت سرپرستی پروفسور نادر انقطاع و مشارکت فیروز افلاطونی موفق به ابداع یک تراشه رایانه‌ای «غیر قابل هک» شده‌اند که با نور کار می‌کند و برای استفاده در مدل‌های هوش مصنوعی ساخته شده است.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران دانشگاه «پنسیلوانیا» یک تراشه رایانه‌ای جدید ساخته‌اند که به جای برق از نور استفاده می‌کند و می‌تواند آموزش مدل‌های هوش مصنوعی را با بهبود سرعت انتقال داده‌ها و به طور کارآمدتر، کاهش میزان برق مصرفی بهبود بخشد.

به نقل از آی‌ای، بشر امروزه در حال ساخت ابررایانه‌هایی است که می‌توانند یک کوئینتیلیون محاسبه در هر ثانیه انجام دهند. در حالی که مقیاس محاسبات افزایش یافته است، فناوری محاسبات هنوز بر روی اصولی کار می‌کند که اولین بار در دهه ۱۹۶۰ مورد استفاده قرار گرفت. پژوهشگران در حال کار بر روی توسعه سیستم‌های محاسباتی مبتنی بر مکانیک کوانتومی نیز بوده‌اند، اما این رایانه‌ها حداقل چند سال تا در دسترس قرار گرفتن به صورت گسترده فاصله دارند. توسعه انفجاری اخیر مدل‌های هوش مصنوعی در دنیای فناوری منجر به تقاضا برای رایانه‌هایی شده است که بتوانند مجموعه‌های بزرگی از اطلاعات را پردازش کنند. با این حال، سیستم‌های محاسباتی ناکارآمد به مصرف بالای انرژی منجر می‌شوند.

تراشه‌هایی که جای برق از نور استفاده می‌کنند

اکنون گروهی به سرپرستی پروفسور نادر انقطاع استاد دانشکده مهندسی و علوم کاربردی دانشگاه پنسیلوانیا، یک تراشه سیلیکونی فوتونیک (SiPh) طراحی کرده‌اند که می‌تواند محاسبات ریاضی را به جای استفاده از برق با استفاده از نور انجام دهد.

این تیم به این دلیل به سمت استفاده از نور رفت که سریع‌ترین وسیله برای انتقال داده‌هاست. همچنین استفاده از سیلیکون که فراوان است، باعث می‌شود این فناوری به سرعت مقیاس‌پذیر شود.

هدف پژوهشگران طراحی تراشه‌ای بود که بتواند ضرب ماتریس برداری را انجام دهد که یک فرآیند محاسبات ریاضی رایج است که به طور گسترده در توسعه و عملکرد شبکه‌های عصبی استفاده می‌شود و هنگام توسعه و تقویت مدل‌های هوش مصنوعی که امروزه در حال توسعه هستند، حیاتی است.

از آنجا که این تراشه سیلیکونی است، پژوهشگران به جای اینکه فرآیند ساخت آن را از نو اختراع کنند، ارتفاع تراشه را در مناطق خاصی از آن کاهش دادند تا نحوه انتشار نور داخل آن را کنترل کنند.

یک تراشه پهن‌تر به نور اجازه می‌دهد تا در تراشه پخش شود. با این حال، پژوهشگران با کنترل تغییرات ارتفاع اطمینان حاصل کردند که نور درون تراشه فقط در یک خط مستقیم حرکت کند.

تراشه غیرقابل هک آماده برای عرضه

پژوهشگران برای ساخت تراشه‌های SiPh خود به یک کارخانه ریخته‌گری تجاری مراجعه کردند و از آنجایی که این کارخانه فقط می‌توانست تراشه‌هایی را در اندازه‌هایی که در حال حاضر در بازار وجود دارند، طراحی کند، طراحی این تراشه جدید باید مطابق با آن اصلاح شود و پس از آن فوری آماده عرضه خواهد بود.

فیروز افلاطونی، دانشیار مهندسی برق و سیستم‌ها در دانشگاه پنسیلوانیا نیز در این پژوهش مشارکت داشته و می‌گوید که تراشه‌های آنها می‌تواند جایگزین واحدهای پردازش گرافیکی (GPU) شود که شرکت‌ها برای آموزش و طبقه‌بندی مدل‌های هوش مصنوعی خود از آنها استفاده می‌کنند.

وی توصیه می‌کند که تراشه SiPh می‌تواند به عنوان یک افزونه برای زیرساخت‌های موجود که توسط شرکت‌های هوش مصنوعی استفاده می‌شود، عمل کند.

تراشه‌های SiPh علاوه بر انجام محاسبات سریع‌تر و با مصرف برق کمتر، می‌توانند نگرانی‌های مربوط به حریم خصوصی داده‌ها را نیز برطرف کنند. از آنجایی که این تراشه می‌تواند چندین محاسبه را به صورت موازی انجام دهد، در حین انجام محاسبات، نیازی به ذخیره اطلاعات در حافظه نیست.

ویترین

«صنوبر» به کتابفروشی‌ها آمد

کتاب «صنوبر» نوشته هادی حکیمیان شامل روایت زندگی شهید اسماعیل حیدری توسط انتشارات خط مقدم منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «صنوبر» نوشته هادی حکیمیان به تازگی توسط انتشارات خط مقدم منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب در برگیرنده روایت داستانی زندگی شهید اسماعیل حیدری است.

صنوبر نام مادر شهید اسماعیل حیدری است. روایت کتاب هم از روزهای دلتنگی صنوبر، در نبود پسر، شروع می‌شود. در نبود اسماعیلی که به سوریه رفته؛ و صنوبر می‌داند که سوریه جنگ است. پدر محکم‌تر است و در جواب نگرانی‌های صنوبر؛ می‌گوید: «بچه هم جزو امانت‌های خداست، خودش می‌ده، خودش می‌گیره.» اما مادر که این حرف‌ها سرش نمی‌شود؛ همه چیز از جلوی چشم‌هایش می‌گذرد و بیشتر دل‌آشوب می‌شود. همه چیز از تولد و نوجوانی و جوانی اسماعیل تا روزهایی که سوریه است.

اسماعیل حیدری سال ۱۳۴۷ در آمل به دنیا می‌آید. در نوجوانی به جبهه می‌رود و از همان سال‌ها زندگی‌اش با جنگ گره می‌خورد. چندین بار مجروح می‌شود. اواخر جنگ عضو سپاه پاسداران می‌شود و در همان سال‌ها ازدواج می‌کند و اولین فرزندش سال ۱۳۶۹ متولد می‌شود. اسماعیل حیدری پس از پایان جنگ تحصیلات دبیرستان را تمام می‌کند، کنکور می‌دهد و وارد دانشگاه می‌شود. همچنین به عنوان مربی آموزش اسلحه در چند پادگان مرکز آموزش نظامی، به آموزش می‌پردازد. جنگ و مبارزه و یادگیری و آموزش همیشه در همه‌ی سال‌های زندگی اسماعیل ملموس بود. با آغاز جنگ سوریه، عازم آنجا می‌شود و سال ۱۳۹۲ در منطقه حلب به شهادت می‌رسد.